POKÁNÍ - SVÁTOST BOŽÍHO MILOSRDENSTVÍ.

„Nechci smrti hříšníkovy, nýbrž aby se obrátil a živ byl.“ *(Ezech. 33, 11.)* Tato slova Ducha svatého dávají naději každému, kdo zbloudil s cesty svatosti a ctnosti a upadl do hříchu. - „Doufej, synu, odpouštějí se tobě hříchy tvé!“, pravil Spasitel. *(Mat. 9, 2.)* Moc hříchy odpouštěti svěřil před svým odchodem do nebes apoštolům a jejich nástupcům, biskupům a kněžím slovy: „Komu hříchy odpustíte, odpouštějí se jim, komu hříchy zadržíte, zadrženy jsou.“ *(Jan 10, 23.)*

Aby sv. zpověď byla platná a dobrá, musíme se vyznati upřímně ze všech hříchů, litovati jich (nejdůležitější část svátosti pokání!) a umíniti si pevně, že se jich již nedopustíme.

Na každou svatou zpověď se připrav, jako by byla tvá poslední!

Modlitba přípravná:

Pane Ježíši, rozpomeň se, žes přišel hledat a spasit, co bylo zahynulo. Pastýři dobrý, vezmi zbloudilou ovečku do svého náručí a zanes ji kněžským rozhřešením opět do svého ovčince! Odpusť, čím jsem se prohřešil proti tobě, proti bližnímu a proti sobě samému v myšlenkách, slovech i skutcích!

Duchu svatý Utěšiteli, osvěť božským světlem i nejtajnější záhyby mé duše! Probuď dokonale moje svědomí, abych poznal své hříchy, otevři srdce mé, abych jich upřímně litoval, otevři ústa má, abych v hluboké pokoře úplně se z nich vyznal a opravdu se polepšil. Amen.

Otčenáš . . . Zdrávas . . .

ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ.

Hřích je vědomé a dobrovolné přestoupení zákona Božího. Zpytuj se, nebyl-li některý tvůj hřích těžký, neboť hlavně z těžkých hříchů se musíme zpovídati. Těžkého hříchu se dopouští, kdo v nějaké důležité věci dobrovolně dělá něco, o čem dobře ví, že je to Bohem přísně zakázáno. V tom případě musí ve zpovědi také říci, kolikrát se to stalo. Jinak jde o hřích lehký. Tu netřeba udávati počet.

Nejprve si odpověz na tyto otázky: Kdy jsem byl naposled u sv. zpovědi? - Byla platná? Nezamlčel jsem nějaký těžký hřích? Litoval jsem svých hříchů? - Byl jsem s těžkým hříchem i u sv. přijímání? - Vykonal jsem uložené pokání? - Odložil jsem svůj obvyklý (nejčastější) hřích? - Vystříhal jsem se blízké příležitosti?

Nato prober jednotlivá přikázání Boží a církevní, sedmero hlavních hříchů a ptej se, nebyl-lis příčinou i hříchů cizích, zda jsi plnil svědomitě povinnosti svého stavu a povolání.

Zpovědní zrcadlo níže uvedené je pomůcka, podle které si má každý sám vytvořit pravidlo křesťanského života. - Zpytuj se svědomitě, nikoli však úzkostlivě, aby se ti zpovídání nestalo břemenem!

Hvězdička označuje hříchy, které bývají obyčejně těžké, mohou však býti někdy i lehkými. Hříchy bez hvězdičky jsou lehké, mohou se však státi za určitých okolností těžkými. V pochybnostech otaž se zpovědníka.

Zpovědní zrcadlo.

Hříchy proti Božím přikázáním.

1. V jednoho Boha věřiti budeš.

Pochyboval jsem dobrovolně o pravdách katolické víry?* - Zapíral jsem víru?* - Mluvil jsem proti víře?* - Poslouchal

jsem ochotně řeči proti víře a Bohu?* - Čítám, nebo rozšiřuji nevěrecké či protikatolické knihy, časopisy nebo noviny? - Dával jsem je čísti jiným? - Chodil jsem na nevěrecké schůze aneb na bohoslužby a kázání jinověrců ze záliby?* - Starám se o to, abych dobře poznal učení naší svaté víry? - Reptal jsem proti Bohu a jeho prozřetelnosti? - Zhřešiv těžce, spoléhal jsem opovážlivě na milosrdenství Boží, říkaje: Mám na pokání čas? nebo: Však se vyzpovídám?* - Modlívám se ráno a večer? - Bývám při modlitbě dobrovolně roztržitý? - Byl jsem pověrčivý (podkova, amulety, hádání z ruky, z karet, z hvězd, snů atd.)? - Chodil jsem do duchařských sedánek?* - Mám úmysl dáti se po smrti spálit?* - Jsem členem spolku pro spalování mrtvol?* - Jsem členem spolků zednářských?*

2. Nevezmeš jména Božího nadarmo.

Mám zvyk bráti jméno Boží nadarmo nebo v hněvu? - Mluvil nebo psal jsem potupně a rouhavě o Bohu, o svatých, o Církvi, o svátostech neb jiných svatých věcech?* - Napodoboval jsem potupně svaté obřady?* - Nezneuctil jsem sv. Hostii, sv.

kříž, svatou sochu nebo obraz?* - Přisahal jsem lehkomyslně? - Přisahal jsem křivě?* U soudu?* - Splnil jsem slib Bohu učiněný? - Klel jsem?

3. Pomni, abys den sváteční světil.

Zanedbal jsem v neděli nebo zasvěcený (povinný) svátek mši svatou bez důvodu?* - Přišel jsem vlastní vinou na mši svatou až po obětování, nebo odešel z ní již před kněžským přijímáním?* - Byl jsem při mši svaté neuctivý neb dobrovolně roztržitý? - Vyrušoval jsem jiné? - Dával jsem v kostele pohoršení? - Konal jsem v neděle a zasvěcené svátky tělesné práce bez nutné potřeby nebo církevního dovolení?*

4. Cti otce svého i matku svou, abys dlouho živ byl a dobře ti bylo na zemi.

Byl jsem k rodičům nebo představeným neposlušný, hrubý? - Dbal jsem jejich rad a napomínání? - Mluvil jsem o nich zle, nebo se za ně styděl? - Dělal jsem jim co naschvál? Navzdory? - Přál jim něco zlého? - Modlil jsem se za ně? - V jejich stáří, nemoci choval se k nim bezcitně?* - Vztáhl jsem ruku proti nim?* - Byl jsem

bezcitný k starým nebo tělesnou vadou stiženým lidem? - Posmíval jsem se jim? - Brojil jsem proti řádné vrchnosti světské nebo církevní? - Tupil jsem ji nebo zesměšňoval?

Pro rodiče a zaměstnavatele: Dal jsem své děti pokřtít?* Pečuji, aby chodily do náboženského vyučování?* - Starám se poctivě o jejich časné potřeby? - Dbal jsem o to, aby děti, čeleď, zaměstnanci se modlili, chodili na mši svatou a kázání? - Starám se, aby nečetli nic nábožensky nebo mravně závadného? - Trpím jim klení, krádeže, předčasné, nebezpečné známosti?* - Jsem k nim příliš shovívavý, nebo naopak krutý a nespravedlivý? Nesvádím, nepřidržuji je ke zlému?

5. Nezabiješ.

Zabil nebo poranil jsem někoho úmyslně (kromě nutné sebeobrany)?* - Uškodil jsem někomu těžce na zdraví neoprávněným bitím, příkořím nebo hrubostí?* - Škodil jsem sobě na zdraví nemírným kouřením? Opilstvím?* - Vydával jsem svůj život nebo zdraví bez potřeby do velkého nebezpečí?* - Nenáviděl jsem koho?* Záviděl? Žárlil? - Hádal jsem se neústupně? - Nadával jsem, vyhrožoval? -

Proklínal?* - Mstil jsem se těžce?* - Nechtěl jsem odpustiti a se smířit, když mi bylo ublíženo? - Přál jsem komu velkou škodu, nemoc, smrt?* - Napravil jsem vše, čím jsem se proti bližnímu provinil? - Měl jsem úmysl sebevražedný?* - Dal jsem komu pohoršení nebo špatný příklad svou řečí neb jednáním? - Sváděl jsem někoho ke hříchu? Ke kterému? - Kázal jsem někomu dělat něco zlého? - Svolil jsem k tomu neb radil? - Dal jsem k tomu podnět? Chválil hřích? Omlouval? Netrestal? - Pomáhal jsem při hříchu? - Týral jsem zvířata? - Svolil(a) jsem k utracení dítěte, nebo k němu radil(a), pomáhal(a)?*

6. Nesesmilníš. - 9. Nepožádáš manželky bližního svého.

Myslil jsem dobrovolně a se zálibou nepočestně?* - Vyvolával jsem v sobě úmyslně nepočestné pocity (pohledy na sebe, na nahotiny v kině, na obrazech atd.?)* - Mluvil jsem, zpíval, psal necudnosti?* - Četl jsem rád nemravné knihy a časopisy, nebo je jiným půjčoval?* - Sahal jsem necudně na sebe nebo na jiné?* - Dopustil jsem se nemravného skutku sám se sebou nebo s jinými? (Se svobodnými? Vdanými? Ženatými)* Nezneužíval

jsem zvířat?* - Připustil jsem, aby se jiní ke mně nemravně chovali?* - Měl jsem hříšné styky a známosti?* - Nechtěl jsem se vystříhati blízké příležitosti ke hříchu proti sv. čistotě (osoby, společnosti, místa atd.)?*

Pro sezdané: Hřešil(a) jsem myšlenkami, žádostmi nebo skutky proti věrnosti a lásce manželské?* - Zneužíval jsem manželské povinnosti?* - Jsem vlastní vinou rozveden(a), rozloučen(a)?* - Jsem sezdán(a) jen civilně (na úřadě, od nekatol. duchovního) a proto před Církví neplatně?*

7. Nepokradeš. - 10. Aniž požádáš statku jeho.

Kradl jsem nebo loupil? (Kolik?) - Kupoval jsem kradené věci? (V jaké ceně?) - Přechovával je nebo zprostředkoval? - Poškodil nebo zkazil jsem úmyslně cizí majetek? - Podváděl jsem? - Prodával jsem špatné zboží za dobré? - Dával jsem špatnou míru a váhu? - Poškodil jsem bližního nepoctivou, nesvědomitou prací? - Žádal jsem za práci nebo zboží přemrštěné ceny? - Platil jsem svědomitě své dluhy? - Způsobil jsem vlastní vinou úpadek své živnosti a poškodil tak jiné? - Nahradil

jsem škodu bližnímu učiněnou? - Vrátil jsem věci nalezené, vypůjčené, svěřené? - Utrácel jsem lehkomyslně majetek marnotratností, přepychem, hýřením, atd.? - Byl jsem nespokojen se svým a bažil závistivě po cizím? - Chtěl jsem si neprávem přivlastniti cizí majetek?

Pro zaměstnavatele: Platil jsem svědomitě své zaměstnance? - Zkrátil jsem je v něčem? - Nevyužíval jsem jejich nouze a bezmocnosti k snižování mzdy? - Zadržoval jsem jim mzdu? - Nesváděl, nenutil jsem je k hříchu? (Ku práci v neděli?) - Nezneužíval jich? - Propustil jsem někoho z práce, úřadu nebo bytu bez náležité příčiny a vydal jej nouzi?

(Všechny hříchy zde uvedené jsou těžké, jakmile byl bližní jimi citelně poškozen. Nejsou to maličkosti! Totéž platí o 8. přikázání.)

8. Nepromluvíš křivého svědectví proti bližnímu svému.

Lhal jsem? - Uškodil jsem komu svou lží nebo nactiutrháním (v řeči, v novinách)? - Přetvařoval jsem se? Klamal jsem? - Sváděl jsem své hříchy na jiné? - Pomlouval jsem? - Křivě posuzoval? - Podezříval někoho ze zlých věcí bez příčiny? - Donášel jsem o jiných? Dělal

klepy? - Vyjevoval jsem chyby jiných bez důvodu? - Smýšlel jsem špatně o bližním neprávem? - Psal jsem anonymní, t. j. nepodepsané dopisy ze zlé vůle?* - Poslouchám rád řeči o chybách jiných? - Odvolal jsem pomluvu? - Napravil jsem křivdu a škodu způsobenou lží nebo nactiutrháním?

Hříchy proti přikázáním církevním.

Patero přikázání církevních:

1. Zasvěcené svátky světiti. - 2. V neděli a zasvěcené svátky celé mše svaté nábožně se účastniti. - 3. Ustanovené posty zachovávati. - 4. Aspoň jednou za rok se vyzpovídati. - 5. Aspoň v čas velikonoční Svátost oltářní přijmouti.

Jedl jsem v pátek masité pokrmy?* *(Výjimky, kdy a komu je dovoleno v pátek požívati masité pokrmy, jsou uvedeny v Postním řádě, jenž se předčítá v kostele na počátku doby svatopostní a je vyvěšen u kostelních dveří. V pochybách zeptej se zpovědníka!)* - Zachoval jsem o Štědrém dni, na Popeleční středu a o Velkém pátku přísný půst, t. j. půst od masa i půst újmy (jednodenní nasycení)?* - Přijal jsem v době velikonoční (t. j. od Popel. středy do svátku Nejsv. Trojice) svátost poká-

ní a nejsv. Svátost oltářní?* - Neodpíral jsem Církvi a kostelu povinné podpory? - Účastnil jsem se v adventě nebo v postní době tanečních zábav, neb je sám pořádal?

Sedmero hlavních hříchů.

1. Pýcha. 2. Lakomství. 3. Smilstvo. 4. Závist. 5. Nestřídmost. 6. Hněv. 7. Lenost.

Byl jsem pyšný? Ješitný? Marnivý v obleku? - Opovrhoval jsem jinými? - Vychloubal jsem se? - Byl jsem lakomý k sobě, k rodině, k bližnímu? - Byl jsem hrabivý? Sobecký? - Dával jsem almužnu? - Byl jsem zlobivý, prchlivý v hněvu? - Byl jsem lenivý v práci, v modlitbě, ve službě Boží? *Na konec se ještě taž:* Do kterého hříchu klesám nejspíše a nejčastěji?

Bez lítosti není odpuštění. Proto si upřímně žádej, abys nebyl nikdy hřešil a pro budoucnost si opravdu umiň, že se budeš varovati rozhodně všech, zvláště těžkých hříchů, že se vyhneš každé blízké příležitosti k nim, že všechno napravíš, škodu podle možnosti nahradíš, hříšné známosti přerušíš, všem ze srdce odpustíš, že budeš pilně užívati prostředků, zvláště modlitby k zachování milosti Boží a bedlivě plniti povinnosti svého stavu.

Vzbuzení lítosti před svatou zpovědí:

Nejkrásnější modlitbou lítosti nad hříchy je

žalm 50: Smiluj se (Miserere), str. 273. *Možno také použíti modlitby:*

Bože můj, dobrotivý, svatý a spravedlivý Pane! Jsi hoden veškeré lásky. Vše dobré mám od tebe. A já jsem ti splácel nevděkem, urážel tě a na tebe zapomínal. Zasluhuji tvých trestů.

Pane Ježíši, jenž jsi z lásky ke mně trpěl a na kříži umřel, lituji upřímně, že jsem tě opustil, hněval a zarmoutil. Odříkám se hříchu a všeho, co k němu vede. Chci se s tvou pomocí opravdu polepšiti.

Beránku Boží, jenž snímáš hříchy světa, smiluj se nade mnou! Nejsvětější Panno Maria, Matko milosrdenství a útočiště hříšníků, oroduj za mne, abych dosáhl upřímným a zkroušeným vyznáním hříchů milostivého odpuštění!

Anděle Boží, strážce můj, tys byl svědkem mého hříšního života, buď nyní svědkem mého mužného obrácení! Raději zemříti, než znova těžce zhřešiti!

ZPOVĚĎ.

U zpovědnice mysli na to, co chceš konati. Modli se a chovej se skromně. Nechoď tak blízko, abys slyšel zpověď druhých! Když na tebe přijde řada, přiklekni ke zpovědnici, požehnej se a řekni:

Vyznávám se před Pánem Bohem, že

jsem se od poslední svaté zpovědi, kterou jsem vykonal před... dny (týdny, měsíci, roky), dopustil(a) těchto hříchů:

Nyní vyznej své hříchy. Nutno je vypočísti jednotlivě. Nestačí říci pouze: Zhřešil jsem proti desateru Božích přikázání, nebo: Mám všechny hříchy a pod. Hříchy říkej zvolna, zřetelně, ale ne hlasitě. Buď upřímný, skromný, neužívej nepatřičných slov, nejmenuj nikoho! - Své vyznání ukonči takto:

To jsou mé hříchy. Srdečně jich lituji z lásky k Pánu Bohu a pevně si umiňuji, že se opravdu polepším.

Kněz je povinen se tázat, je-li toho k úplnosti zpovědi třeba. Odpovídej ochotně a pravdivě. Potom vyslechni pozorně poučení a pokání, jež ti kněz uloží. Když se chystá dáti rozhřešení, bij se kajícně v prsa, říkaje:

„Bože, buď milostiv mně hříšnému!“

Při rozhřešení se zbožně požehnej!

PO SVATÉ ZPOVĚDI.

Uložené pokání vykonej svědomitě! Pak poděkuj Bohu za přijatou milost.

Modlitba po svaté zpovědi:

Bože můj, přijmi milostivě moje nepatrné pokání! Spojuji je pokorně s nekonečnými zásluhami Ježíše Krista, Panny Marie a všech svatých. Můj Ježíši, doplň svou milostí, co jsem z lidské slabosti nedostatečně vykonal! Duchu svatý, tys po-

čal ve mně dílo obrácení, ty je i dokonej! Pomoz mi, abych v dobrém pokračoval a vytrval až do konce! Naprav dobrotivě, co jsem pokazil, koho jsem pohoršil nebo svedl! Dej, abych obstál jednou před soudnou stolicí Boží. Amen.

Panno nejsvětější, útočiště hříšníků a pomocnice křesťanů, pod mocnou ochranu tvou se utíkám a vroucně tě prosím, abys mi vyprosila dar vytrvalosti v dobrém. Nedej mi klesnouti, Matko svaté naděje, vypros mně milost u svého Syna, abych statečně odolal všelikému pokušení! Amen.

Ježíši, Maria, Josefe! Vám daruji srdce své i duši svou! Ježíši, Maria, Josefe! Stůjte při mně v posledním boji! Ježíši, Maria, Josefe! S vámi ať v pokoji odejde duše má! Amen.

Nakonec se můžeš pomodliti za zpovědníka.